

学校保健委員会だより

玉村町立南小学校
令和8年1月27日発行

令和7年度学校保健委員会テーマ

歯と口と体の健康 ～口は体のエンジンルーム～

1月22日（木）、学校保健委員会が開催されました。

1学期に行った歯科検診の結果、下記に示した通り、児童の歯と口の健康状態に課題が見られました。児童保健委員会では、歯みがきの大切さや、歯と口の健康を維持することの大切さを実感してもらえよう、調べたり実験したりして、発表に向けて準備をしてきました。今年度からは、全校一斉の歯みがきタイムを保健委員会が担当し、音楽も一新しています。

大切な歯と口の健康を守れるよう、一緒に考え、実践していきましょう。

～歯と口の健康 実態報告～

養護教諭からは、南小児童の歯と口の健康に関する実態報告として、「歯科検診の結果」と「歯と口の健康に関するアンケート調査の結果」を報告しました。

歯科検診の結果(全校児童 288人)

- むし歯があった児童は、49人でした。
- 歯肉炎があった児童は、161人でした。特に、3・4年生に多かったです。歯肉炎があった児童のうち、歯科医院での専門的な治療が必要だった児童は4人でした。
- 歯垢がついていた児童は、187人でした。歯垢は、食べ物の残りがすではなく、虫歯の原因となる「細菌」のかたまりです。はみがきをして、しっかり落としましょう。

歯科検診の結果 (全校児童288人)

- むし歯がある人… 49人
- 歯肉炎がある人… 161人
- 歯垢がついている人… 187人

歯と口の健康に関するアンケート【3年生以上対象 12月3日～12月10日 Googleフォームで実施】

【アンケート調査 質問内容】

- ①いつ、はみがきをしますか。
(平日&休日:朝食前・朝食後・昼食後・おやつの後・夕食後・寝る前)
- ②あなたの歯みがきの様子は、どちらに近いですか。
(短い時間で適当にみがく・時間をかけてすみずみまでいねいにみがく)
- ③おうちの人に仕上げみがきをしてもらっていますか。
(毎日してもらう・たまにしてもらう・ほとんどしてもらわない・全くしてもらわない)
- ④はみがきでむし歯を予防できると思いますか。
(予防できると思う・予防できないと思う)
- ⑤はみがきでむし歯をなおせるとおもいますか。
(治せると思う・治せないと思う)



アンケートの結果から分かったこと

- ◆平日も休日も寝る前と朝食後は歯をみがく人が多い。
- ◆時間をかけて丁寧に歯をみがくことを心がけている人が多い。
- ◆仕上げ磨きをしてもらっている人は少ない。
- ◆歯みがきでむし歯を予防できると思っている人が多い。治せると思っている人は少ない。

～調査研究報告～

歯の役割

その1 食べ物をかむ

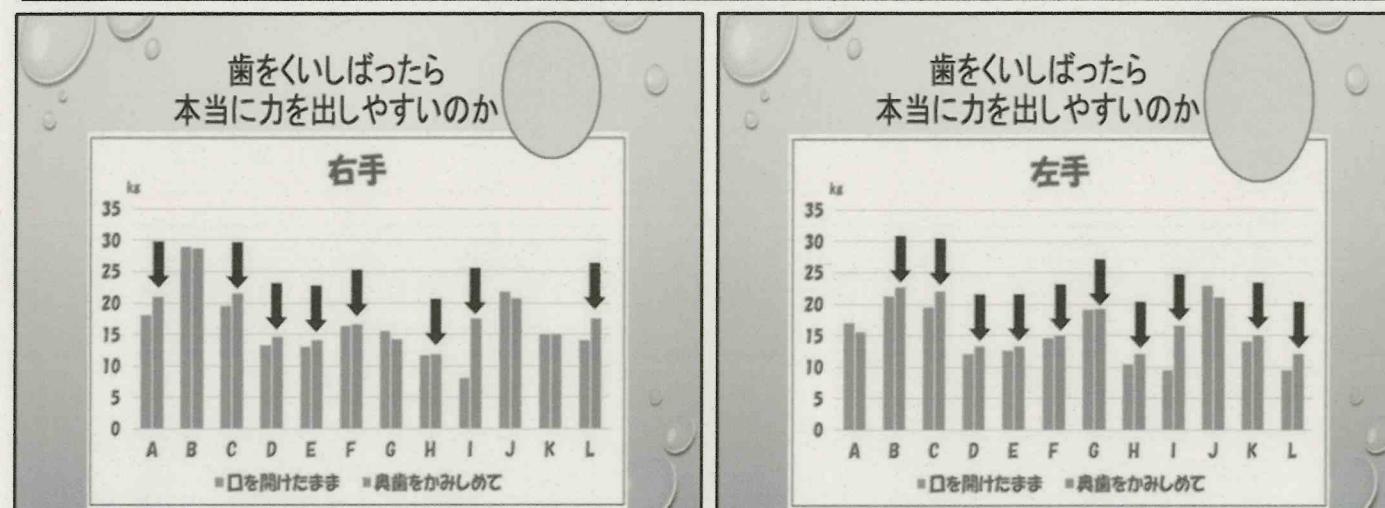
- ①食べ物を小さくかみ砕いて体に栄養を吸収しやすくする。
- ②かむ時にあごをよく動かすので、脳への血液の流れが良くなり、脳の働きが活発になる。

その2 声を出す・話す

- ①歯がないと口から空気がもれて、うまく声を出したり話をしたりすることができない。
- ②食べ物をかまなくなると、口のまわりの筋肉を鍛えることができず、発音がはっきりしなくなる。

その3 歯を食いしばり力を出す → 実験をしてみました!!

実験1:口を開けているときと奥歯をかみしめているときの力の出方を、握力計を使って調べる



結論 **歯を食いしばったら、大きな力が出せる人が多い**

その4 体の健康との関係

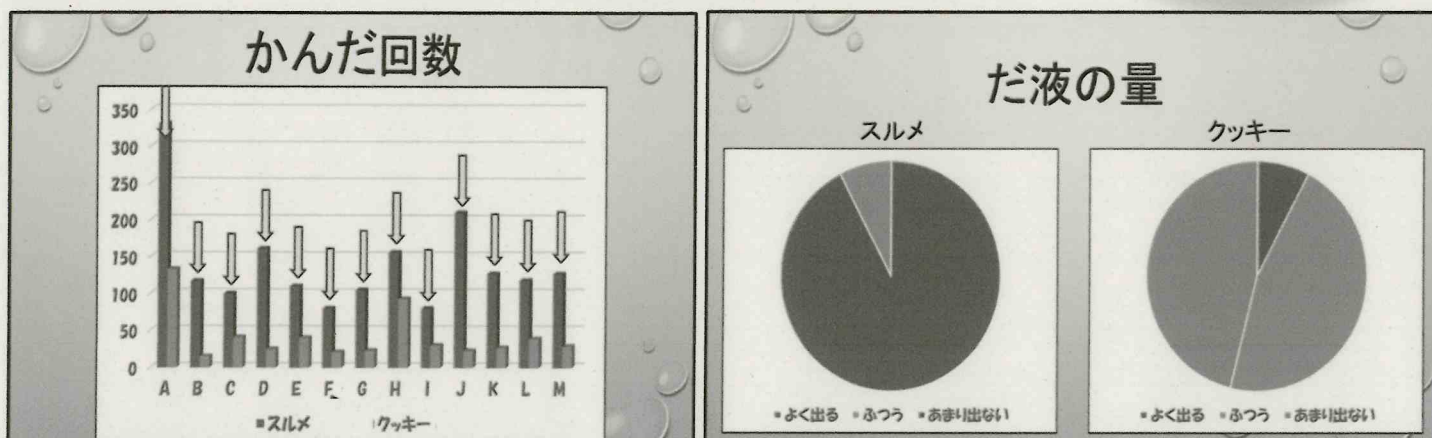
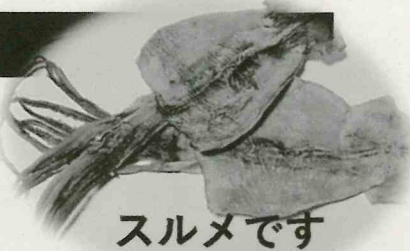
- ①**8020運動**・・・80才になっても20本以上自分の歯を残すと、なんでも美味しく食べることができ、生涯を健康に過ごすことができる。
- ②よくかんで食べることは、健康にとっていいことがたくさんある! 合い言葉は・・・**ひみこのはかいいぜ**

ひまんのよぼう ひ	みかくの発達 み	ことばの発音 はっきり こ	のうの発達 の
はの病気よぼう は	がんのよぼう が	いちようかいちよう い	ぜんりよく投球 ぜ

保健委員会からおやつを提案 . . . それは →→→

スルメをおすすめするには理由があります。

実験 2 かみかみ実験：かたい食べ物の代表としてスルメを、軟らかい食べ物の代表としてクッキーを食べ、飲み込むまでの回数やだ液の出方を比べてみる



かんだ回数は、全員スルメの方が多かったです。だ液の量も、スルメの方が「良く出る」と答えた人が多かったです。つまり・・・

結論

おやつをスルメにすると、かむ回数が多くなり、
だ液もたくさん出て、体の健康を保つのにいい！！

～指導講評～

栄養教諭から

●よくかむことは食事で訓練できます

給食でかたいものを出すと、残って給食センターに戻ってくることが多いです。食パンの耳なんかがそうです。かたいものをしっかりかんで食べると、味がよく分かるようになります。また、かんだ時に出るだ液には、体にいい効果がたくさんあります。この季節に流行するインフルエンザやコロナのウイルスは、口がかわいていてと体の中に侵入しやすくなります。感染症を予防する上でも、だ液の役割は大きいのです。かたい食べ物はたくさんあるので、食事の中でよくかむ練習をしてみてください。

●お・か・あ・さん・は・や・す・め

食の欧米化を代表する食べ物の一例として作られた語呂で、子供たちが好きなメニューの頭文字。
【オムライス・カレーライス・アイスクリーム・サンドイッチ・ハンバーグ・焼きそば・スパゲッティ・目玉焼き】
・・・このメニューの特徴は、「かむことが少ない料理」です。

学校医の先生から

●病気の予防で先生が気を付けていることは・・・

病気にならないように、「睡眠」と「食事」に気を付けています。歯が丈夫でないと食事をしっかりとることができません。私は、はみがきもうがいもしっかりしているので、70歳を超えていますが、入れ歯はありません。食べなければ生きていけないですし、食べることは全ての原動力です。口の健康を保つことはどの病気にも大切です。

※このほか、インフルエンザ予防に関する最新情報も教えていただきました。